

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Калужской области детско-юношеский центр
**КАЛУЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ**

Протокол от «30» 08 2022 г.
№ 1 педагогического совета



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: углубленный
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Срок реализации – 4 года

**Разработана педагогом
дополнительного образования
Сафоновой Еленой Владимировной**

Пояснительная записка

Цель программы:

- создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой и спортивной деятельности;
- достижение высоких результатов на областном уровне и участие сильнейших кружковцев во Всероссийских соревнованиях;
- содействие умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помощь в познании и понимании природы;
- совершенствование и закрепление знаний, полученных на уроках географии, физики, геометрии, биологии, физкультуры;
- приобретение умений и навыков, которые необходимы туристу, охотнику, геологу, путешественнику и будущему воину.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях, соревнованиях, турслетах, путешествиях;
- расширение знаний по географии, биологии, геометрии, физике, экологии, полученных в средней школе, получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- профессиональная ориентационная подготовка судей по спорту.

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- развитие устной речи, умения выступать перед аудиторией, организовывать и проводить занятия с младшими школьниками.

Воспитательные:

- воспитание патриотизма посредством занятия спортом и туризмом;
- воспитание туристической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание коллективизма, освоение стандартов культуры труда и общения, отдыха;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения;
- совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, походах.

Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся в возрасте 10-17 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. При наборе детей следует учесть наличие у них туристского опыта, т.к. программа предполагает совершенствование полученных умений и навыков по программе «Юные туристы-краеведы» или др. туристско-краеведческим программам. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Основные формы деятельности:

- организация экскурсий, походов, соревнований, слетов, путешествий;
- пропаганда спортивного ориентирования и туризма среди населения как средства активного отдыха;
- участие в различных научно-практических мероприятиях (конференциях, конкурсах, олимпиадах, семинарах и т.д.);
- оказание посильной помощи особо охраняемым природным территориям (ООПТ);
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и пешеходному туристскому многоборью, практические занятия могут проходить в форме учебно-тренировочных походов и учебно-образовательных экскурсий;
- соревнования, полевые лагеря и лагерные сборы;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- творческие встречи;
- пропаганда природоохранной деятельности.

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- участие в работе спортивных секций в школе;
- пропаганда туристских знаний;
- позитивное общение с окружающими;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап – информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению. Основное внимание уделяется техническим приемам и бытовым навыкам пешеходного туризма, а также обеспечению безопасности, без которых нельзя организовать поход, исследовательскую экспедицию, провести занятия, тренировки.

Второй этап – операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях.

Теоретические занятия необходимо сопровождать иллюстративным и пояснительным материалом, использовать игровую методику, приглашать на занятия известных и опытных путешественников, специалистов.

Все занятия следует строить так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки технической подготовки, походного быта, краеведческой работы. Большое значение имеют занятия, связанные с подготовкой снаряжения, его ремонтом и хранением, работы на биваке, выполнение краеведческих заданий.

Занятия по топографии лучше всего проводить в занимательной, игровой форме (описание маршрута, топографический диктант, соревнование на скорость определения топографических знаков и т.д.). Особое место занимает обучение навыкам быстрого чтения карты. Можно использовать моделирование из песка или пластилина рельефа, изображенного на карте.

Занятия по ориентированию необходимо проводить на местности, используя контрольные пункты (КП), изготовленные сначала при непосредственном участии руководителя, затем самостоятельно.

Для овладения техникой пешеходного туризма желательно участие в различных соревнованиях и тренировках на зимних и летних сборах.

Третий этап – практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту, профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф).

Члены детского объединения приобретают туристское образование, навыки организации внеклассной туристской работы: проведение викторин, бесед, классных часов с учащимися начальной школы. Одновременно они продолжают формирование собственных туристско-краеведческих и спортивных знаний, умений, навыков.

Основные методики обучения и тренировки:

Теоретические занятия: Главные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой и психологической подготовок. Урок (занятие) как основная форма обучения. Самостоятельные (индивидуальные) занятия. Понятие о содержании урока, его построении, уровне нагрузок. Задачи, содержание и средства отдельных частей урока или занятия. Разминка, ее значение и содержание. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Практические занятия: Подбор учебного материала и его дозировка. Воспитание и проявление высоких моральных и волевых качеств у спортсменов-туристов в процессе обучения, тренировок и соревнований. Обучение и тренировки приближенные к условиям соревнований и походам. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями и походами.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога–ребенка–родителей–общеобразовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания для каждого обучающегося.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях, научно-практических конференциях, подготовка к которым должна осуществляться в течении всего года. Уже с первого года обучения учащиеся принимают участие в полевых лагерях, а со второго года – в исследовательских экспедициях.

Продолжительность практических занятий (тренировок) на местности, экскурсий в своем населенном пункте – 4 часа, в течении одного дня похода, соревнований, загородной экскурсии, полевого лагеря, экспедиции – 8 часов.

Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ», Письмом Министерства образования РФ № 15-Т от 30.08.96.

Подведение итогов реализации программы проводится ежегодно. Итоги проводятся при проведении степенных и категорийных походов, туристско-краеведческих слетов, на соревнованиях по туристскому многоборью, олимпиадах, викторинах, конкурсах.

По итогам года детское объединение должно познакомить учащихся школы со своей работой в фотоматериалах, стенной печати или на школьной конференции.

Рекомендации по набору детей в группу

1. Набор лучше всего проводить поздней весной, так как погодные условия позволяют проводить занятия в лесу или в парке. Летом можно побывать с ребятами в походе, спортивном лагере. Это необходимо для сплочения группы, знакомства с детьми.

2. Лучше набирать в группу детей одного возраста или смежных возрастов (предпочтительно 5-6 классы).

3. Нужно, чтобы в группе были мальчики и девочки.

4. Для первого знакомства с туризмом лучше всего провести беседу с просмотром слайдов, фотографий видеофильмов.

5. После нескольких занятий с детьми нужно обязательно провести родительское собрание (можно приурочить его к собранию родителей класса в общеобразовательной школе). В дальнейшем родители, заинтересованные в том, чтобы их дети занимались туризмом, могут оказать вам существенную помощь.

6. С самого начала нужно приучить детей к определенному порядку. Для этого каждое занятие, независимо от этапа, должно строиться следующим образом:

- приветствие;
- отметка присутствующих в журнале;
- постановка задачи занятия;
- объяснение методов, которыми задача будет решаться;
- разминка;
- основная часть занятия;
- заминка;
- итоги занятия, информация о следующей тренировке.

7. Старайтесь как можно больше занятий проводить игровым методом – больше всего дети любят играть!

8. Не пытайтесь сразу же «загрузить» детей понятиями туризма. Лучше всего начать с общефизической подготовки, занятия посвятить развитию ловкости, прыгучести и гибкости; в каждую тренировку включать подвижные игры. Занятия на местности лучше всего проводить сначала в виде небольших походов, ненавязчиво предлагая детям иногда заглядывать в карту.

9. Главная задача первого года обучения – приучить детей к регулярным тренировкам и дисциплине.

Посещение занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение!

**1-й год обучения
Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов - 216			
		Теорет. занятия	Практические занятия		Всего
			В помещении	На улице	
1.	Спортивное ориентирование	8	8	44	60
2.	Основы пешеходного туризма	6	20	37	63
3.	Зимнее спортивное ориентирование	2	2	12	16
4.	Основы лыжного туризма	2	4	14	20
5.	Основы водного туризма	4	8	5	17
6.	Спортивные игры	2	12	6	20
7.	Краеведение	2	4	4	10
8.	Безопасность в туризме	2	2	2	6
9.	Основы медицинских знаний	2	1	1	4
Итого:		30	61	125	216

1-й год обучения.
Содержание изучаемого курса

	всего	теория	практика
1. Спортивное ориентирование на местности			
1. Понятие о топографии и спортивной карте.	1	1	-
2. Условные знаки.	4	1	3
3. Спортивная карта.	3	1	2
4. Ориентирование по горизонту и азимуту.	2	1	1
5. Компас. Работа с компасом.	4	1	3
6. Измерение расстояний.	2	-	2
7. Работа с картой.	10	1	9
8. Рельеф местности, понятие о горизонталях.	4	-	4
9. Выбор путей движения на контрольные пункты.	4	-	4
10. Работа по привязкам.	5	-	5
11. Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию.	1	1	-
12. Учебно-тренировочные старты, соревнования.	20	-	20
Всего:	60	8	52
2. Основы пешеходного туризма			
1. Туристские путешествия, история развития.	1	1	-
2. Личное и групповое снаряжение.	2	1	1
3. Организация туристского быта.	2	1	1
4. Питание в походе.	2	1	1
5. Выбор маршрута, подготовка к походу.	2	1	1
6. Преодоление препятствий. Технические приемы.	29	1	28
7. Обеспечение безопасности в походе.	1	-	1
8. Походы выходного дня, участие в соревнованиях по спортивному туризму	24	-	24
Всего:	63	6	57
3. Зимнее спортивное ориентирование			
1. Особенности ориентирования зимой.	1	1	-
2. Ориентирование на маркированной трассе.	5	-	5
3. Снаряжение спортсмена-ориентировщика.	2	1	1
4. Практические занятия на местности, участие в соревнованиях.	10	-	10
Всего:	18	2	16
4. Основы лыжного туризма			
1. Особенности походов в зимнее время.	1	1	-
2. Снаряжение туриста-лыжника, групповое снаряжение	2	1	1
3. Выбор маршрута, подготовка к походу.	2	-	2

	всего	теория	практика
4. Движение на лыжах, преодоление препятствий. Обморожения. Предупреждение обморожений.	5	-	5
5. Походы выходного дня. Практические занятия на местности.	10	-	10
Всего:	20	2	18
5. Основы водного туризма			
1. Личное и групповое снаряжение туриста-водника.	1	1	-
2. Виды судов. Устройства судов.	3	1	2
3. Туристские путешествия по рекам. Категорийность, сложность путешествий.	1	1	-
4. Обеспечение безопасности при сплаве по рекам.	2	1	1
5. Техника гребли на байдарке.	5	-	5
6. Техника гребли на катамаране.	5	-	5
Всего:	17	4	13
6. Спортивные игры			
1. Специальная физическая подготовка.	1	1	-
2. Общеразвивающие упражнения. Игра в футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.	12	1	11
3. Прыжковые упражнения. Акробатика. Игра в волейбол, выбей меня, борцовское регби, игровые эстафеты	6	-	6
4. Травматизм, личная гигиена.	1	-	1
Всего:	20	2	18
7. Краеведение			
1. Родной край, его природные особенности, возможности туризма в родном краю.	1	1	-
2. Охрана природы, памятников культуры. Изучение районов путешествий.	1	1	-
3. Ботаника. Зоология. Орнитология. Археология.	4	-	4
4. История. Памятники истории и культуры.	4	-	4
Всего:	10	2	8
8. Безопасность в туризме			
1. Опасности в туризме мнимые и действительные. Панические состояния. Роль дисциплины.	1	1	-
2. Маршрут как источник опасности. Опасность неопытности.	1	1	-
3. Спасательные работы при помощи подручных средств.	2	-	2
4. Организация поисков пропавших. Передвижение в аварийном направлении.	2	-	2
Всего:	6	2	4
9. Основы медицинских знаний			

1. Личная гигиена туриста
2. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки
3. Оказание первой доврачебной помощи. Обработка ран, ссадин, мозолей, наложение простейших повязок

Всего:

всего	теория	практика
1	1	-
1	1	-
2	-	2
4	2	2

**2-й год обучения
Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов - 216			
		Теорет. занятия	Практические занятия		Всего
			В помещении	На улице	
1.	Спортивное ориентирование	10	10	80	100
2.	Пешеходный туризм	6	10	32	44
3.	Зимнее ориентирование	2	2	12	16
4.	Лыжная подготовка	2	2	18	22
5.	Водный туризм	2	2	16	20
6.	Спортивные игры	2	22	-	24
7.	Краеведение	2	2	2	6
8.	Техника безопасности	2	2	2	6
9.	Основы медицинских знаний	2	2	2	6
Итого:		30	50	135	216

2-й год обучения
Содержание изучаемого курса

	всего	теория	практика
1. Спортивное ориентирование на местности			
1. Введение. Планирование деятельности в учебном году.	1	1	-
2. Техника безопасности.	2	1	1
3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.	3	1	1
4. Психологическая и морально-волевая подготовка.	5	3	2
5. Судейская практика.	2	1	1
6. Специальная физическая подготовка.	10	2	8
7. Техническая подготовка.	10	2	8
8. Тактическая подготовка.	20	4	16
9. Контрольные нормативы.	8	2	6
10. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях.	30	-	30
Всего:	90	17	83
2. Пешеходный туризм			
1. Особенности выбора пешеходных маршрутов.	2	1	1
2. Снаряжение для однодневного похода.	2	1	1
3. Организация движения, режим дня, биваки.	5	2	3
4. Техника движения.	4	1	3
5. Техника страховки.	3	1	2
6. Обеспечение безопасности в походе и тур. слетах.	2	1	1
7. Походы выходного дня, тур. слеты.	22	-	22
Всего:	40	7	31
3. Зимнее спортивное ориентирование			
1. Организация и судейство соревнований по ориентированию на маркированной трассе.	2	1	1
2. Соблюдение мер безопасности при обморожениях, переохлаждениях.	2	1	1
3. Особенности техники преодоления препятствий в зимнем ориентировании.	2	1	1
4. Участие в соревнованиях по ориентированию.	10	-	10
Всего:	16	3	13
4. Лыжная подготовка			
1. Лыжный инвентарь, выбор, уход, подгонка, мази.	2	1	1
2. Техника бега на лыжах по равнинной местности.	5	1	4
3. Техника бега на лыжах по пересеченной местности.	5	1	4
4. Бег на лыжах на время, дистанции 1 км, 3 км, 5 км.	5	-	5
5. Сдача нормативов по лыжным гонкам.	3	-	3

	всего	теория	практика
Всего:	20	3	17

5. Водный туризм

1. Организация безопасности плавания на байдарках и катамаранах.	1	-	1
2. Устройство судов, сборка и разборка.	2	1	1
3. Техника гребли на байдарках.	4	-	4
4. Техника гребли на катамаранах.	4	-	4
5. Преодоление препятствий на реке.	2	1	1
6. Участие в соревнованиях по ВТВ.	3	-	3

Всего:	16	2	14
---------------	----	---	----

6. Спортивные игры

1. Общеразвивающая физическая подготовка, физическая подготовка.	5	1	4
2. Силовые упражнения, акробатика.	5	1	4
3. Игра в футбол, волейбол, баскетбол.	10	-	10
4. Игра в настольный теннис, бадминтон.	4	-	4

Всего:	24	2	22
---------------	----	---	----

7. Краеведение

1. Изучение районов путешествий.	1	1	-
2. Исторические памятники области, охрана памятников, окружающей среды.	2	1	1
3. Экологический десант.	2	-	2
4. Зоология, археология, туризм.	1	-	1

Всего:	6	2	4
---------------	---	---	---

8. Безопасность в туризме

1. Опасности в туризме мнимые и действительные. Роль внутренней дисциплины.	2	1	1
2. Спасательные работы, аварийные ситуации, метеоусловия.	2	1	1
3. Организация и поиск пропавших. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1

Всего:	6	3	3
---------------	---	---	---

**3-й год обучения
Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов - 216			
		Теорет. занятия	Практические занятия		Всего
			В помещении	На улице	
1.	Спортивное ориентирование	8	8	88	96
2.	Пешеходный туризм	4	4	20	24
3.	Зимнее ориентирование	2	2	12	16
4.	Льжная подготовка	2	4	16	22
5.	Водный туризм	2	2	16	22
6.	Спортивные игры	2	20	4	26
7.	Краеведение	2	2	-	4
8.	Техника безопасности	2	2	1	5
9.	Основы медицинских знаний	2	1	2	5
Итого:		26	43	159	216

3-й год обучения
Содержание изучаемого курса

	всего	теория	практика
1. Спортивное ориентирование на местности			
1. Введение. Планирование деятельности в учебном году. Анализ результатов прошедшего года. Знакомство с фото.	2	1	1
2. Техника безопасности, основы безопасности проведение занятий в учебном классе, в спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.	5	2	3
3. Врачебный контроль, самоконтроль, основы медицинских правил.	5	2	3
4. Судейская практика, судейская коллегия соревнований, организация и проведение соревнований. Разрядные требования, участие в работе судейской коллегии.	4	2	2
5. Специальная физическая подготовка. Беговая подготовка с учетом интенсивности нагрузок, фартлек-игра скоростей. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	10	1	9
6. Тактическая подготовка. Прохождение дистанций в различных видах соревнований. Соответствие скорости бега и техники ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.	10	2	8
7. Техническая подготовка. Чтение спортивных карт, движение по азимуту, движение по солнцу. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку, выход на КП.	20	4	16
8. Участие в соревнованиях.	40	-	40
Всего:	96	14	82
2. Пешеходный туризм			
1. Психологическая и морально-волевая подготовка. Стресс, нервное потрясение, стесненное состояние, неуверенность.	2	1	1
2. Охрана природы. Соблюдение правил охраны природы при проведении походов.	2	1	1
3. Организация движения, режим дня, биваки.	5	-	5
4. Походы выходного дня. Преодоление склонов, снежных заносов, переправы водных преград, лесных массивов.	9	-	9
5. Участие в туристских слетах по пешеходному туризму.	6	-	6
Всего:	24	2	22
3. Зимнее ориентирование			
1. Особенности ориентирования зимой. Снаряжение, инвентарь, уход.	1	1	-
2. Ориентирование на маркированной трассе, правила проведения соревнований, оборудование трассы, оценка КП.	1	1	-

	всего	теория	практика
3. Практические занятия на местности, тактика прохождения трассы, движение по пересеченной местности, бег в гору, спуски, траверсирование по склону.	4	-	4
4. Участие в спортивных соревнованиях на маркированной трассе.	10	-	10
Всего:	16	2	14
4. Лыжная подготовка			
1. Инвентарь, погодные условия, лыжные мази, структура снежного покрова, одежда лыжника.	1	1	-
2. Техника бега по пересеченной местности.	1	1	-
3. Скоростной бег, объемы беговой подготовки, тренировка выносливости.	10	-	10
4. Участие в соревнованиях по скоростному бегу на лыжах, сдача нормативов.	8	-	8
Всего:	20	2	18
5. Водный туризм			
1. Личное снаряжение туриста-водника. Групповое снаряжение. Правила проведения соревнований по ТВТ.	1	1	-
2. География водных путешествий. Безопасность на воде, оказание первой медицинской помощи.	1	1	-
3. Устройство судов – катамаран, сборка и разборка катамарана, ремонт. Техника гребли на катамаране.	6	-	6
4. Устройство судов – байдарка, сборка и разборка байдарки, техника гребли на байдарке.	6	-	6
5. Участие в соревнованиях по ТВТ. (Технике водного туризма).	6	-	6
Всего:	20	2	18
6. Спортивные игры			
1. Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, координации движений.	10	1	9
2. Организация и планирование индивидуальных тренировок по ОФП.	1	1	-
3. Подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: бег восстановительный, поддерживающий, максимальный. Фартлек-игра скоростей. Игры в футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон.	10	-	10
4. Упражнения на развитие быстроты, гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Сдача нормативов по ОФП.	5	-	5
Всего:	26	2	24
7. Краеведение			

	всего	теория	практика
1. Охрана природы, воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.	1	1	-
2. Пропаганда охраны природы.	1	1	-
3. Экологический десант, очистка лесов, посадка зеленых насаждений.	2	-	2
Всего:	4	2	2

8. Безопасность в туризме

1. Опасности в туризме мнимые и действительные. Польза и вред огня. Приемы эвакуации людей.	2	1	1
2. Спасательные работы в туризме при помощи подручных средств. Организация поисков пропавших.	2	1	1
3. Передвижения в аварийном направлении, опасность неопытности.	1	-	1
Всего:	5	2	3

9. Основы медицинских знаний

1. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления.	1	1	-
2. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, потряхивание, массаж до и после тренировки.	2	1	1
3. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1
Всего:	5	3	2

**4-й год обучения
Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов - 216			
		Теорет. занятия	Практические занятия		Всего
			В помещении	На улице	
1.	Спортивное ориентирование	10	10	100	120
2.	Пешеходный туризм	6	10	48	64
3.	Зимнее ориентирование	2	2	28	32
Итого:		30	50	135	216

**4-й год обучения
Содержание изучаемого курса**

	всего	теория	практика
1. Спортивное ориентирование на местности			
1. Введение. Планирование деятельности в учебном году.	1	1	-
2. Техника безопасности.	2	1	1
3. Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка.	3	1	1
4. Психологическая и морально-волевая подготовка.	5	3	2
5. Судейская практика.	2	1	1
6. Специальная физическая подготовка.	10	2	8
7. Техническая подготовка.	10	2	8
8. Тактическая подготовка.	20	4	16
9. Контрольные нормативы.	8	2	6
10. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях.	30	-	30
Всего:	120	27	93
2. Пешеходный туризм			
1. Особенности выбора пешеходных маршрутов.	2	1	1
2. Снаряжение для однодневного похода.	2	1	1
3. Организация движения, режим дня, биваки.	5	2	3
4. Техника движения.	4	1	3
5. Техника страховки.	3	1	2
6. Обеспечение безопасности в походе и тур. слетах.	2	1	1
7. Походы выходного дня, тур. слеты.	22	-	22

	всего	теория	практика
Всего:	64	27	37

3. Зимнее спортивное ориентирование

1. Организация и судейство соревнований по ориентированию на маркированной трассе.	2	1	1
2. Соблюдение мер безопасности при обморожениях, переохлаждениях.	2	1	1
3. Особенности техники преодоления препятствий в зимнем ориентировании.	2	1	1
4. Участие в соревнованиях по ориентированию.	10	-	10
Всего:	32	13	19

Предполагаемые педагогические результаты первого года обучения

Должны знать:

- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- судейскую коллегию соревнований;
- судейские бригады;
- задачи общей физической подготовки;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега;
- методика развития специальных качеств, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, силы;
- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- нормативные требования;
- значение краеведческой подготовки в общей системе обучения;
- историю города и области;
- историю края в годы Великой Отечественной войны;
- методы и средства развития волевых качеств;
- важность охраны природы, памятников истории и культуры;
- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
- Основные туристские узлы (прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.), их применение и назначение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требования к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии;
- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятия: топографическая карта, горизонталь, крутизна склона, масштаб и его виды, основные виды топонимов;
- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия.

Должны уметь:

- находить выход из аварийных и критических ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня;
- коллективно составлять программу проведения соревнований;
- работать с протоколами старта, протоколами результатов;
- производить подсчет личных результатов по ориентированию;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами);
- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры;
- действия участников в аварийной ситуации;
- основы безопасности при участии в соревнованиях;
- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать основные типы палаток;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий;
- передвигаться в составе группы.

Предполагаемые педагогические результаты второго года обучения

Должны знать:

- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования;
- личное, вспомогательное, лыжное снаряжение;
- снаряжение для проведения тренировочных занятий на местности: спортивные карты, контрольные пункты, компасы, маркировка трасс;
- судейскую коллегию соревнований;

- судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья хронометрист, судья при участниках);
- обязанности судьи;
- специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности, в горном районе;
- технику лыжных ходов;
- гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры;
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, координации движений, выносливости, упражнения на расслабление;
- технические приемы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- характеристику специальных качеств ориентировщика: умение читать карту, чувство расстояния, чувство направления;
- характеристику бега при передвижении по различной местности, разному грунту;
- методы проведения (зачет, соревнования);
- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки и водоемы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- контрольные сроки проведения путешествия.

Должен уметь:

- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- участвовать в оборудовании мест общего пользования (туалеты, места для умывания, места для забора воды);
- принимать участие в судействе городских соревнований в качестве судьи – контролера КП, судей старта и финиша;
- подсчитывать командные результаты;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски и торможения;
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партером активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (стигание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами);
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам;

- рассказать о географическом положении края;
- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- участвовать в акциях по охране природы и памятников;
- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- организовывать дневки (досуг, игры, развлечения);
- передвигаться в составе группы.

Предполагаемые педагогические результаты третьего года обучения

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- причины возникновения пожара;
- меры личной безопасности в криминальной ситуации;
- объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия;
- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;
- основы спортивного массажа;
- причины утомления;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- понятия о заразных болезнях и меры предосторожности;
- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования;
- значение морально-волевой подготовки;
- специфические особенности кроссового бега;
- технику лыжных ходов;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки;
- технику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега;
- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования;
- понятия: «психологический стресс», «стресс» в условиях соревнований;

- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовки;
- производить анализ технических и тактических ошибок, совершенных при прохождении учебных и соревновательных дистанций;
- участвовать в судействе соревнований;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, коньковый ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- владеть приемами техники бега;
- плавать и удерживаться на плаву;
- выполнять стандартный набор гимнастических упражнений;
- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, силы, ловкости и прыгучести;
- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны;
- двигаться без компаса по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута;
- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;

- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях.

Предполагаемые педагогические результаты четвертого года обучения

- **Должны знать:**
- место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки;
- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- результаты воспитанников за прошедший сезон и задачи на новый учебный год;
- правила дорожного движения;
- правила пожарной безопасности;
- меры предосторожности при обращении с огнем;
- методы ведения дневника тренировок и соревнований;
- методы анализа результатов тренировок и соревнований;
- методы записи и анализа;
- методы самоконтроля физического состояния и здоровья;
- критерии допуска к соревнованиям;
- разрядные требования;
- значение морально-волевой подготовки;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства;
- технику прохождения дистанций в различных видах соревнований по спортивному ориентированию (заданное направление, по выбору, эстафетное ориентирование, на маркированной трассе);
- характеристику действий ориентировщика на различных участках трассы;
- зависимость качества ориентирования от скорости бега;
- методы проведения (зачет, соревнования);
- нормативные требования;
- понятия: «психологический стресс», «стресс» в условиях соревнований;
- растратчики психологической энергии;
- методы и средства развития волевых качеств;
- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;
- правила поведения и техника безопасности;
- виды спортивных соревнований по туризму;
- характер и характеристику преодолеваемых препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- систему штрафов для каждого этапа соревнований;
- понятия «страховка» и «самостраховка»;
- способы крепления веревки на опоре;
- правила укладки рюкзака;
- принципы составления меню для походов и соревнований.

Должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- находить выход из криминальных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- вести дневник самоконтроля;
- выполнять простейшие приемы массажа, самомассажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, баня, массаж, сон);
- выполнять разбор путей прохождения дистанции;
- выполнять хронометраж прохождения дистанции;
- вести дневник спортсмена-ориентировщика;
- вести записи по выполнению планов общефизической, специальной, технической подготовки;
- производить анализ технических и тактических ошибок, совершенных при прохождении учебных и соревновательных дистанций;
- участвовать в судействе соревнований;
- планировать дистанции учебно-тренировочных соревнований по спортивному ориентированию;
- наносить на спортивные карты дистанции;
- выполнять технику кроссового бега по разной местности, по различному грунту;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- комплексно читать карту с одновременным слежением за местностью;
- выполнять действия для развития чувства расстояния, чувства направления;
- измерять расстояние в заболоченной, труднопроходимой местности, во время подъемов и спусков, по склонам различной крутизны;
- двигаться без компаса по солнцу;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- двигаться по маркированной трассе с одновременным отслеживанием маршрута;
- участвовать в маркировке и оборудовании маршрутов выходного дня;
- коллективно участвовать в разработке походов выходного дня;
- принимать участие в изготовлении снаряжения, не причиняющего вреда окружающей природе;
- маркировать веревку для транспортировки;
- правильно пользоваться индивидуальной страховочной системой;
- блокировать страховочную систему;
- пользоваться усами самостраховки;
- по назначению использовать основные и вспомогательные веревки;
- пользоваться карабинами;
- организовывать командную страховку;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях.

Учебно-методическое обеспечение программы ЛЕСТНИЦА УМЕНИЙ ИЛИ ОБУЧЕНИЕ ШАГ ЗА ШАГОМ

Первая ступень

Понимание карты:

- карта как модель местности, привыкание к лесу;
- цвета карты, основные условные знаки, сопоставление карты с местностью и сторонами горизонта.

Вторая ступень

Линейное ориентирование:

- ориентирование вдоль отдельной тропинки, дороги;
- ориентирование с тропинки на тропинку в лесу с хорошей видимостью и бледными линейными ориентирами.

Третья ступень

Ориентирование на коротких этапах:

- отрезки от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления;
- короткие этапы «нитки» по единичным хорошо заметным друг от друга ориентирам;
- короткие этапы с тормозными ориентирами до и после КП.

Четвертая ступень

Точное ориентирование на коротких этапах:

- выбор пути из нескольких предложенных вариантов и его осуществление либо с точным пробеганием либо с грубым;
- грубое ориентирование на длинных отрезках с выходом на тормозной ориентир – бег по направлению «в мешок»;
- точное пробегание участков с хорошо различимыми ориентирами из одной группы (яма, бугор-бугор) от одного к другому по заранее выбранному маршруту;
- азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным.

Пятая ступень

Детальное чтение рельефа:

- пробегание отрезков из одной точки (радиально) с картой, на которой отсутствуют бергштрихи, до точечных ориентиров с последующим правильным указанием направлений склона и пониманием горизонталей;
- «облизывание» крупных и средних хорошо заметных форм рельефа при движении по нарисованному на карте маршруту – «нитке».

Шестая ступень

Использование правильных технических приемов:

- построить путь движения через обязательные ориентиры и полностью осуществить его;
- на соревновательной скорости оценить выгодность движения по рельефу (напрямик или в обход);
- на карте выбрать и осуществить более правильный маршрут из нескольких предложенных в соответствии с дорожной сетью, формами рельефа, растительностью и проходимостью, различной насыщенностью участков карты ориентирами.

Седьмая ступень

Сложные КП:

- грубое движение «в мешок» или до твердого ориентира, взятие азимута и подсчет шагов с сохранением направления.

Развитие умений

Главная цель – научить ребенка ориентированию на Первой и Второй ступенях и постепенно переходить к совершенствованию на следующих более сложных. Основные навыки ориентирования приобретаются детьми на занятиях, построенных с соблюдением определенной последовательности – от простого к более сложному.

На первых двух ступенях использование именно спортивных карт не обязательно. Можно ограничиться рисунками, планами территории школы, топографическими картами и т.д. Важнее

другое – дать ребенку привыкнуть к непонятному пока языку определенных условных знаков, предоставляющих на плоскости объемную картину реальной местности.

Первые две ступени являются самыми важными в процессе овладения навыками ориентирования. Этот базис, на который будет опираться все, что может быть получено в дальнейшем, благодаря опыту и постоянному оттачиванию техники ориентирования.

1. Понимание цвета и наиболее употребительных обозначений на карте:

- а) восприятие моделей геометрических фигур;
- б) восстановление простых планов и плоских моделей;
- в) ориентирование по плану.

2. Ориентирование или вычерчивание по карте пути с использованием топографии (карта-картинка или миниатюрная поверхность Земли):

- а) восприятие ребенком ориентиров, которые можно увидеть;
- б) составление и использование карт-картинок для развития пространственного воображения;
- в) масштаб при составлении карты;
- г) восприятие форм пространственных фигур (рельеф);
- д) условные обозначения, используемые на картах (условные знаки).

3. Выбор и реализация выбранного пути или простого маршрута (сопоставление карты и местности):

- а) использование моделей рельефа;
- б) составление карт по легенде или представленному изображению местности.

4. Воспроизведение окружающих предметов и местности с нарастанием сложности:

- а) парта и стол;
- б) небольшая часть комнаты;
- в) класс или комната;
- г) спортивный зал;
- д) детская площадка или сад;
- е) знакомый парк или местность;
- ж) незнакомые, но простые территории с четкими дорожками и хорошей картой.

5. Ориентирование:

- а) использование карты, где часть площади закрыта;
- б) опорные ориентиры для составления маршрута следования;
- в) «звездное ориентирование»;
- г) изменение направления и сохранение ориентации карты;
- д) ознакомление с оборудованием контрольного пункта (КП);
- е) ориентирование вдоль какой-либо отдельной тропинки (рис. 1);
- ж) ориентирование по тропинкам, чередование поворотов и перекрестков (рис. 2).

На Третьей ступени используются очень простые, лучше всего крупномасштабные карты парковых зон и т.п. На начальном этапе желательно наличие только простых, хорошо заметных элементов рельефа.

а) В районе, насыщенном линейными ориентирами, - грубое пробегание от одного к другому (50-150 м) с обязательной сменой направления на 45° и больше (рис. 3).

б) На участке с хорошо видимыми друг от друга единичными ориентирами – движение по нанесенному на карту пути движения (50-150 м) с постоянной сменой направления, начиная с линейных и площадных ориентиров, заканчивая четкими, отдельными формами рельефа (впадины, бугры) (рис. 4).

в) На участке с большим количеством линейных ориентиров – радиальное пробегание отрезков до точечного ориентира, который находится до и после тормозных (рис. 5).

На Четвертой ступени используется равнинная местность, сочетающая в себе как линейные, так и площадные ориентиры.

а) Радиальное пробегание по карте отрезка из нескольких предложенных. Старт всегда в одной точке. Выполнив задание на одном отрезке, возвращаться в точку старта для выполнения следующего.

б) То же самое, но пробегание осуществляется по строго заданной линии, нанесенной на карту («нитка»), придерживаясь которой – главная задача упражнения.

в) В районе, где имеются четкие, хорошо заметные линейные ориентиры – пробегание этапов (400-600 м) до тормозного ориентира, с последующим пробеганием по нему до точки, однозначно распознаваемой на карте местности («привязка»). С этой точки пробегание до следующего тормозного ориентира и т.д. (рис. 6).

г) В районе, где имеются различные по характеру ориентиры, - точное пробегание по нанесенной на карту линии. Она проходит только через однотипные ориентиры, от одного к другому (рис. 7.).

д) В районе, бедном точечными ориентирами, - точное движение по азимуту радиально из одной точки. Ориентир, на который осуществляется движение, должен находиться перед тормозным.

На Пятой ступени используется обычная карта без каких-либо ограничений.

а) На участке с достаточно развитым рельефом по карте, где отсутствует информация о направлении водостоков (бергштрихи), - радиальное движение на отрезках (100-200 м) с последующим возвращением. Нарисовать недостающую информацию на карте (рис. 8).

б) На участке с хорошо развитыми рельефными формами – движение по нарисованному на карте маршруту, проходящему в основном параллельно склону (траверс) (рис. 9).

в) На участке с крупными формами рельефа – определить выгодность того или иного способа движения: напрямую или в обход.

На Шестой ступени используется обычная карта без каких-либо ограничений.

а) Используя всю информацию и ориентиры, предоставляемые картой, точно пройти нарисованный на ней маршрут (рис. 10).

б) Из нескольких предложенных вариантов путей движения на КП выбрать один, более правильный, исходя из информации, предоставляемой картой, и точно осуществить его (рис. 11).

На Седьмой ступени используется обычная карта без каких-либо ограничений.

а) На любом участке карты – грубое движение (500-1000 м) до тормозного ориентира с последующим выходом на «привязку» (рис. 12).

б) То же с выходом на «привязку», взятием точного азимута и выход на КП.

в) То же с выходом на «привязку», взятием точного азимута, подсчетом шагов и взятием КП.

При обучении (кроме Первой и Второй ступеней) можно использовать все известные педагогические методы. Хороший результат дает использование соревновательного метода.

Правильное использование соревнования может быть стимулом обучения. Условия соревнования должны соответствовать уровню развития ребенка. Если детей принуждать выступать в соревновании прежде, чем они будут уверены в своих силах, то это нанесет вред их интересам, развитию и отношению к делу. Следует помнить, что:

- **детей никогда не следует принуждать к соревнованию;**
- **дети должны иметь возможность выбирать, когда им соревноваться;**
- **дети приобретают навыки в различном возрасте с различной скоростью.**

Хороший вид тренировок – «парковое ориентирование». «Парковое ориентирование» – это развлекающая деятельность, позволяющая детям участвовать в том же виде спорта, что и их родители или старшие товарищи. Это не часть соревновательной программы, хотя детям нужно дать возможность попробовать улучшить свое время или посоревноваться с приятелем. Засекать время необязательно. Родители могут использовать трассы «парковых супер-спринтов» для ознакомления своих детей с основными приемами работы с картой. Дети приобретают уверенность в беге по лесу и нахождению контрольных пунктов. Эти маршруты должны иметь собственные «Старт» и «Финиш».

Тренировки по ориентированию должны:

- поощрять активный образ жизни;
- удовлетворять потребность в физической и умственной деятельности;
- научить детей понимать карту и познакомить с использованием ее в различных условиях;

- научить детей общаться с природой, воспринимая ее и как элемент отдыха, и как часть окружающей среды, требующий бережного к себе отношения;
- развивать в детях творческое начало и социальное самосознание.

Обучение ориентированию должно согласовываться с развитием ребенка и степенью его зрелости. Акцент нужно делать на развлекательной стороне и успехе при повторяющемся и прогрессирующем обучении. Каждая ступень обучения должна быть платформой для следующей.

Рекомендации по изучению темы «Спортивное ориентирование»

Учебный материал данной программы, организационно-методические рекомендации рассчитаны на занимающихся в кружках более 2-х лет, спортсменов-ориентировщиков третьего, второго, первого разрядов и КМС. Занятия по физической подготовке с группами должны проводиться с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В начале всего тренировочного процесса руководитель обязан провести инструктаж по технике безопасности и далее проводить его регулярно по мере необходимости. Так как дети выходят на новый уровень подготовки, им необходимо больше знать о гигиене спортсмена, тренировки. Тренер, в свою очередь, должен вести учет работы – это дает возможность своевременно определить достижения и недостатки в учебно-тренировочном процессе.

Тренировки проводятся регулярно. Предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. На теоретических занятиях подводятся итоги соревнований, ведется разбор дистанций, анализ ошибок. Теоретические занятия проводятся по всем разделам, предусмотренным программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий.

Основная форма проведения практических занятий – тренировки на местности или учебном полигоне, в спортивном зале. Тренировки характеризуются объемом и интенсивностью нагрузки, ее характером (общим или специальным), применяемыми средствами или методами, а так же мерами, направленными на восстановление организма.

Весь тренировочный процесс разумно разделить на 3 основных периода:

- подготовительный (декабрь-апрель);
- соревновательный (май-сентябрь);
- переходный (октябрь-ноябрь).

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости (общей и специальной), силы, скорости, гибкости и т.д.
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду.

Средствами в этот период служат самые разнообразные физические упражнения: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Имеют место упражнения с предметами (палки, скакалки, амортизаторы и т.д.) и отягощением (гантели, штанги, набивные мячи и т.д.). Но основной удельный вес падает на кроссовую подготовку. В начале подготовительного периода рекомендую использовать такие кроссы, как восстановительный, равномерный длительный. Один раз в неделю необходимо включать темповый бег, фартлек. В основу подготовительного периода уже необходимо включать все виды бега и уже выше перечисленные, и такие, как переменный, максимальный до отказа, а также лыжную подготовку.

При построении микроцикла необходимо придерживаться следующего правила: нагрузки (большие, средние, малые) должны волнообразно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более 2 раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Необходимо в мезоциклах предусматривать разгрузочные микроциклы. Нагрузочные и разгрузочные микроциклы также должны сменяться волнообразно. Заканчивать весь подготовительный период необходимо разгрузочным микроциклом. Рекомендую в кроссовой подготовке использовать различные упражнения с картами («перевертыши», выбор пути движения и др.). Это дает возможность делать кроссы не такими монотонными и поднять эмоциональный фон занятия.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями. Эффект дополнительного отягощения оказывает бег в гору, по снегу, заболоченному грунту, песку. Типичны упражнения с преодолением собственного веса – отжимания, приседания, подтягивания – и с весом партнера. Определяя дозировку упражнений, следует иметь в виду, что их эффективность зависит не только от числа повторений, но и от количества подходов. Тренер должен четко следить за продолжительностью отдыха между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий и мышц.

Главные задачи соревновательного периода:

- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Основными средствами физической подготовки служат соревнования по ориентированию и другим видам спорта, а также специальные подготовительные упражнения (все виды кроссового бега).

Проверкой подготовленности спортсмена являются соревнования. Не рекомендую стремиться показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше разделить на основные и подготовительные. На основных воспитанники должны стремиться показать наивысший для себя результат, подготовительные служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого старта необходимо делать подробный анализ действия и ошибок спортсмена. Тренер должен в свою очередь вести учет роста и падения результатов.

В переходный период решаются следующие задачи:

- активный отдых;
- поддержание спортивной формы;
- лечение травм.

Для решения этих задач рекомендую использовать средства общей физической подготовки (поход, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы и фартлек.

Так как соревнования по ориентированию проводятся в любое время года, при различных погодных условиях, спортсмену необходимо быть готовым к трудностям такого плана. Наилучшее средство – тренироваться в любую погоду.

Отработку технических и тактических приемов лучше всего проводить на учебном полигоне. Основным средством тренировки являются различные упражнения.

Туристская подготовка помогает основному тренировочному процессу, воспитывает чувство коллективизма, ответственности за товарищей. Занятие спортивным туризмом используются в подготовке спортсменов-ориентировщиков как средство тренировки общей физической подготовки.

Важно в тренировочном процессе уделять время вопросам врачебного контроля и самоконтроля, предупреждения травматизма, оказания первой медицинской помощи. Необходимо соблюдать режим дня, а через каждые 6 месяцев и по мере необходимости проводить медицинское освидетельствование спортсменов.

Краеведческая работа расширяет кругозор ребят, знакомит их с жизнью страны, воспитывает любовь к Родине, к своему краю, гордость за свой город и замечательных людей настоящего и прошлого. Большое значение краеведение имеет в приобщении учащихся к работе по охране памятников истории и культуры.

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы

1. Палатки туристские
2. Тенты для палаток (нижние)
3. Тенты для палаток (верхние)
4. Кольшки для палаток
5. Стойки для палаток
6. Веревка основная (40 м)
7. Веревка основная (30 м)
8. Веревка вспомогательная (60 м)
9. Репшнуры (длинна 2-3 м, диаметр 6-8 мм)
10. Комплект спортивных карт различной местности
11. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования
12. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования
13. Компостеры для отметки
14. Разметка для маркировки трасс разных цветов
15. Бумага цветная
16. Курвиметр
17. Компаса
18. Условные знаки спортивных карт
19. Учебные плакаты по спортивному ориентированию
20. Учебные кинофильмы
21. Секундомеры
22. Лыжи
23. Лыжные палки
24. Лыжные ботинки
25. Мази лыжные
26. Планшеты для зимнего ориентирования
27. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный)
28. Кроссовки
29. Обувь с шипами для бега с ориентированием
30. Костюм беговой летний
31. Костюм беговой лыжный
32. Шляпка лыжная
33. Костюм ветрозащитный
34. Аптечка
35. Электромегателефон
36. Радиостанции портативные
37. Костровое оборудование
38. Спальники
39. Коврики
40. Рюкзаки
41. Топор походный
42. Тент
43. Накидка от дождя
44. Рем. набор
45. Карандаши цветные
46. Байдарки
47. Катамараны
48. Весла
49. Спасательные жилеты
50. Каски

Литература

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Минск: Полымя, 1987.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
4. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
6. Беляева В.С., Василевская С.Д. Изучаем природу родного края. – М.: Просвещение, 1974.
7. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. – М.: Военное издательство, 1982.
8. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
9. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: «Толк», «Технополис», 1996.
10. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.
11. Гладков Н.А., Михеев А.В., Гладушин В.М. Охрана природы. – М.: Просвещение, 1975.
12. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М.: ФиС, 1973.
13. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: ФиС, 1981.
14. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: ФиС, 1985.
15. Кивистик А.К. О технике и тактике в спортивном ориентировании. – Тарту, 1979.
16. Киселев В. Совершенствование техники в спортивном ориентировании. – М.: Госкомспорт, 1988.
17. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
19. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М.: 1996.
20. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
21. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2003.
22. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
23. Кяркяйнен О. Спортивное ориентирование. – М.: 1989.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 485533304729193266044243163523256844335510391451

Владелец Жаров Роман Олегович

Действителен с 24.06.2022 по 24.06.2023